

# Scharfer Wurzeleintopf - Rezept von Claudia Göbels

Klassisches Wurzelgemüse... mal anders! 🧴 🍴 Gewürze sorgen für besonderen Kick - und für einen Eintopf wie diesen, empfiehlt Claudia Göbels Chili, Curry, Zimt & Kreuzkümmel. Und somit passt er auch perfekt zu feurigen Menüs 😎 🔥

Rezept herunterladen

## Zutaten

- 1 große Pastinake
- 400 g Rosenkohl
- 2 große Möhren
- 1 Lauchstange
- 1 Zwiebel
- 100 g Babyblattspinat
- 2-3 EL Olivenöl (alternativ: Kokosnussöl)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 EL Paprikapulver
- 3-4 EL Currypulver
- 1 TL Zimt
- Chilipulver nach Belieben
- 1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 Zweig Thymian
- 1 gestrichenen TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- Zitronensaft zum Abschmecken
- 2 EL gehackte Petersilie
- 200 ml Gemüsebrühe

- 200 g Crème Fraîche (alternativ: Kokosnussmilch)
- 

## Zubereitung

### Schritt 1

Die Pastinake mit einem Sparschäler schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden.

### Schritt 2

Den Rosenkohl waschen und die äußeren Blätter abzupfen. Das Innere halbieren und vierteln. Die Blättern aufbewahren.

### Schritt 3

Die Zwiebeln schälen und in sehr feine Streifen schneiden.

### Schritt 4

Die Möhren schälen, dritteln und in schmale Stifte schneiden.

### Schritt 5

Den Lauch in feine Ringe schneiden.

### Schritt 6

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin anbraten. Den Ingwer entweder dazureiben oder in kleine Stücke schneiden und unter die Zwiebel rühren. Tomatenmark und alle Gewürze dazugeben. Dann die Rosenkohlviertel, die Rosenkohlblätter, die Pastinakenscheiben die Lauchringe sowie die Möhrenstifte mit der Gewürzmischung anbraten.

### Schritt 7

Mit Brühe anfüllen und 10 Minuten bei geschlossener Pfanne köcheln lassen. Nun mit Zitronensaft abschmecken und die Creme Fraiche (oder die Kokosnussmilch) unterrühren.

### Schritt 8

Den Spinat anschließend einrühren und die gehackte Petersilie darüber verteilen.

---

## Cook's Notes

Du kannst diesen leckeren Eintopf mit Reis oder gebratener Hähnchenbrust servieren und die Schärfe des Gerichts kann durch Hinzufügen von Chili ganz individuell gesteigert werden.

Soll's vegan sein? 🌱 Wenn du den Eintopf vegan zubereiten möchtest, ersetze das Olivenöl mit Kokosnussöl und die Crème Fraîche mit Kokosnussmilch.

## Noch mehr Genuss?

Hier findest du Claudias Geheimtipps



**COOK'S ESSENTIALS**  
Greifer Ofenhandschuh  
2er-Set Silikon +  
Baumwolle bis 250°C

€ 9,99 - € 14,99



**KITCHENAID®**  
KSM125MP Artisan  
Küchen-  
maschine, mit  
Flex- Rührer und Edelstahl-  
schüssel, 3tlg.-Set

€ 479,99



**WOLL®** Diamond Active  
Lite 22x22cm Kochtopf mit  
integriertem Siebeinsatz

€ 159,98



**KOCHBLUME®**  
Gewürzmühlen i  
Auffangkappe 5  
verstellbare Mah  
Stück

€ 39,99